

SERVICIO al CLIENTE

Para pedir partes de repuesto, póngase en contacto con la tienda donde compró su caminadora. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

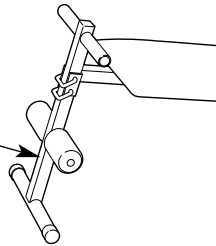
- 1. EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEBE11060).
- 2. EL NOMBRE de la máquina (WEIDER® 110 Slant Board).
- 3. EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual).
- 5. LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en la pagina 7).

WEIDER®110

Núm. de Modelo WEBE11060

Núm. de Serie _____

Etiqueta con el Número de Serie

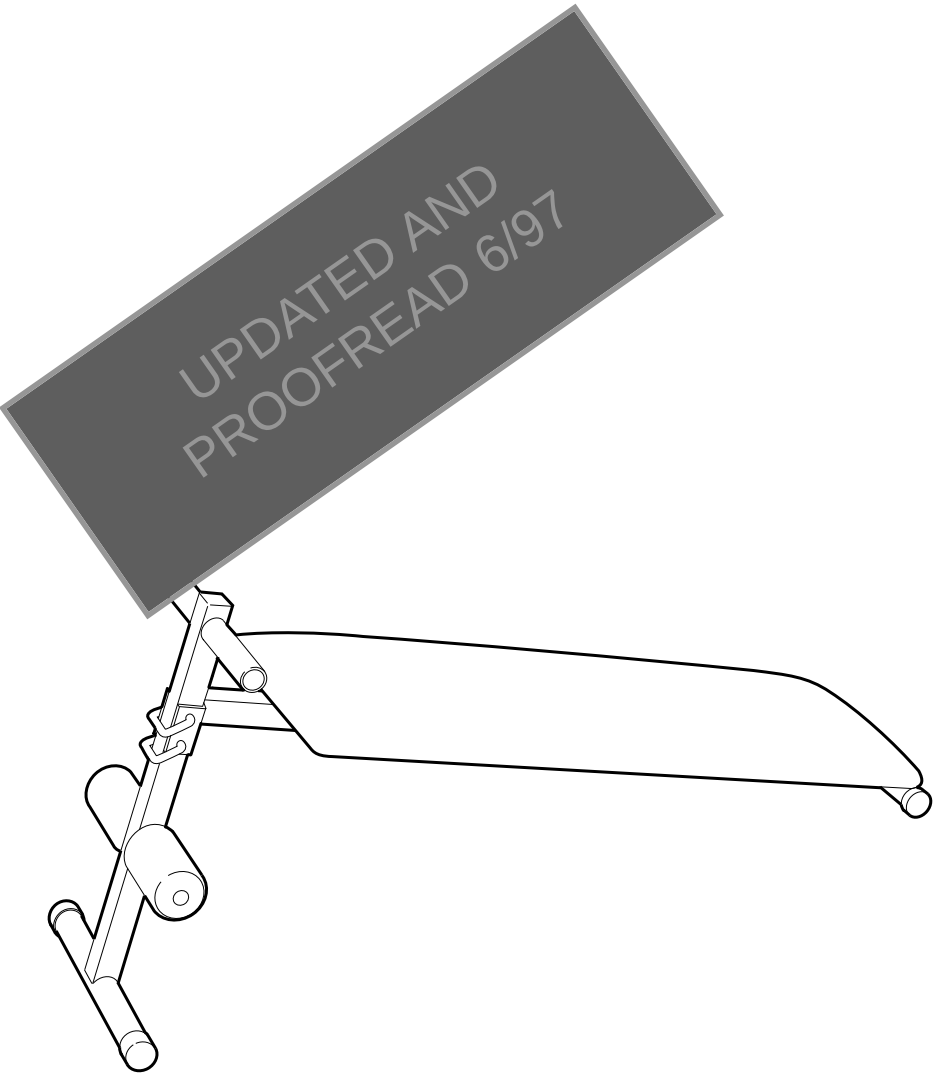


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.

PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2

ANTES DE COMENZAR 3

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES 3

MONTAJE 4

CÓMO AJUSTAR EL WEIDER® 110 5

FORMA DE EJERCICIO 6

LISTA DE PARTES 7

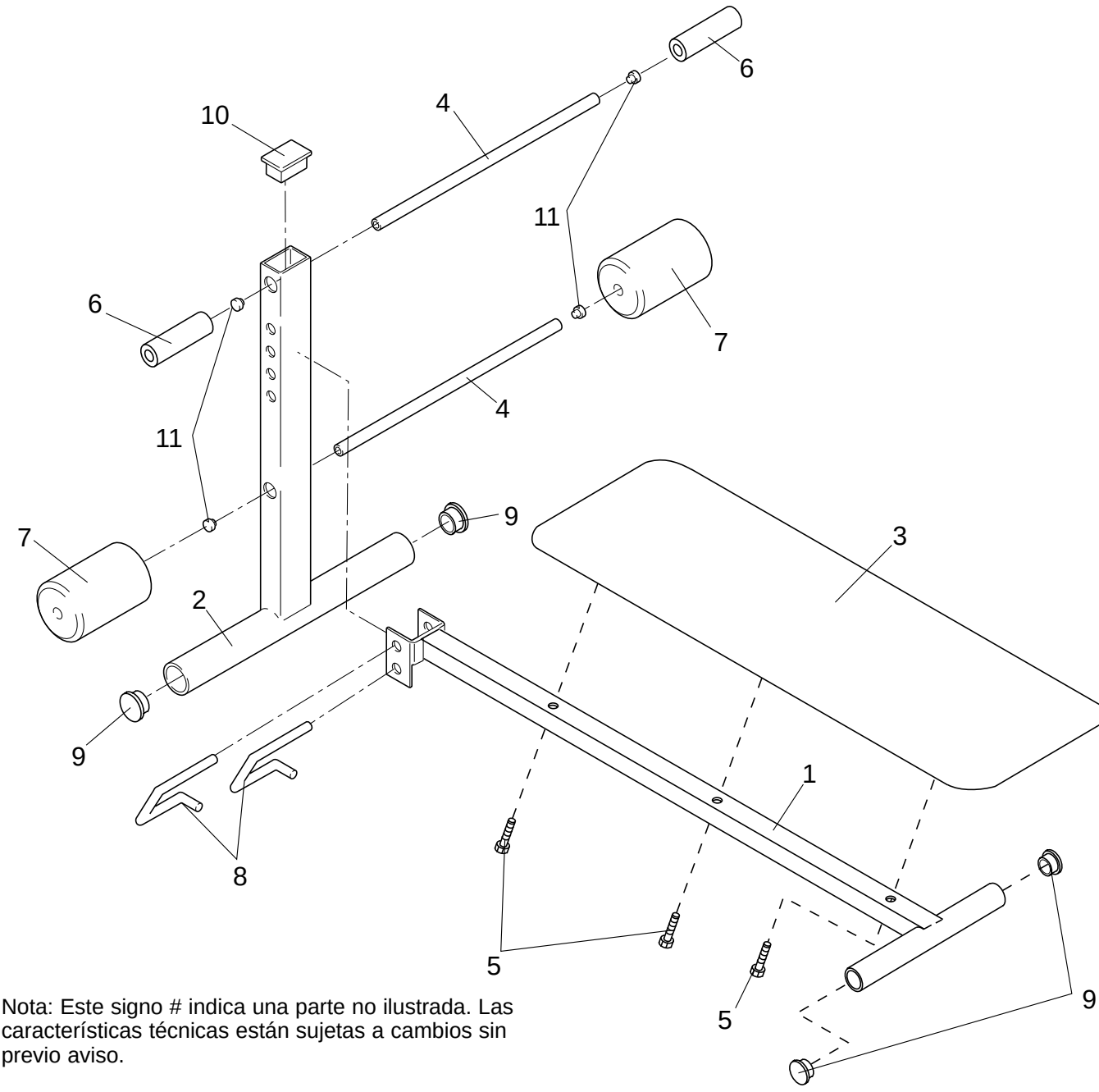
DIBUJO DE LAS PARTES 7

SERVICIO AL CLIENTE Contraportada

LISTA DE PARTES y
EXPLODED DRAWING—Núm. de Modelo WEBE11060

R0697A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Marco	8	2	Pasador
2	1	Pata de Ajuste	9	4	Tapa Redonda Interior de 38mm
3	1	Respaldo	10	1	Tapa Interior de 38mm x 50mm
4	2	Barra Acolchonada de 3/4"	11	4	Tapa Redonda Interior de 3/4"
5	3	Tornillo M6 x 50mm	#	1	Manual del Usuario
6	2	Almohadilla Esponjosa Pequeña	#	1	Calcomanía
7	2	Almohadilla Esponjosa Grande			



Nota: Este signo # indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar el banco de pesas.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.

2. Use el banco de pesas solamente en una superficie anivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.

3. Use ropa apropiada al hacer ejercicio; Siempre use calzado atlético para proteger sus pies mientras esté llevando a cabo un ejercicio.

4. Revise y apriete todas las partes cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.

5. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual. Este producto está
- diseñado para soportar un peso de no más de 250 libras.

6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.

7. Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.

8. Cuando use el respaldo, asegúrese que los pasadores estén completamente insertados y volteados a la posición para trancar.

9. El respaldo está hecho para uso en casa solamente. No use el respaldo en ningún lugar comercial, institucional, o de renta.

AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

FORMA DE EJERCICIO

El Respaldo WEIDER 110 es un banco versatil de ejercicio que puede ayudarle a formar sus músculos abdominales superiores e inferiores. Asegúrese de tener cuidado de no hacer demasiado las primeras semanas de su programa de ejercicio.

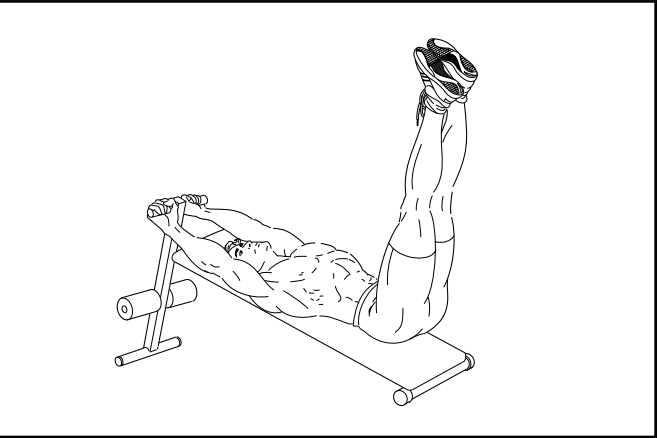
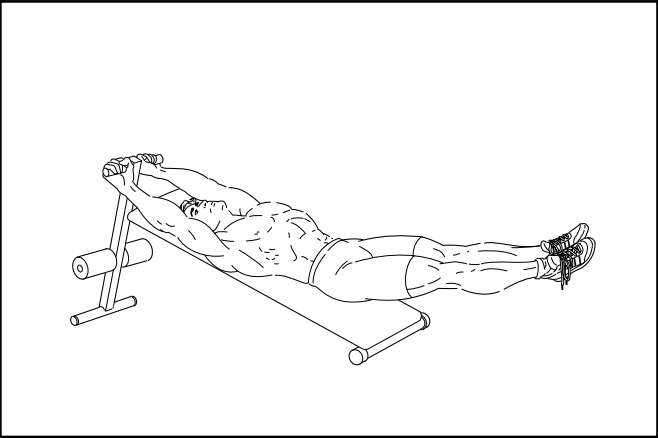
ADVERTENCIA: Antes de hacer este o cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud pre-existentes.

Para obtener lo máximo de su ejercicio, la forma propia es importante. Al hacer cada repetición, use sus músculos abdominales para jalars e hacia arriba, moviendo en una manera suave y continua.

Siempre comience y termine cada entrenamiento con algunos minutos de estiramientos. Recuerde de mantener suficiente agua cerca al hacer ejercicio, y tome periódicamente para evitar deshidratación. Si se siente debil, mareado, o que le falta el aire en cualquier momento durante su ejercicio, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

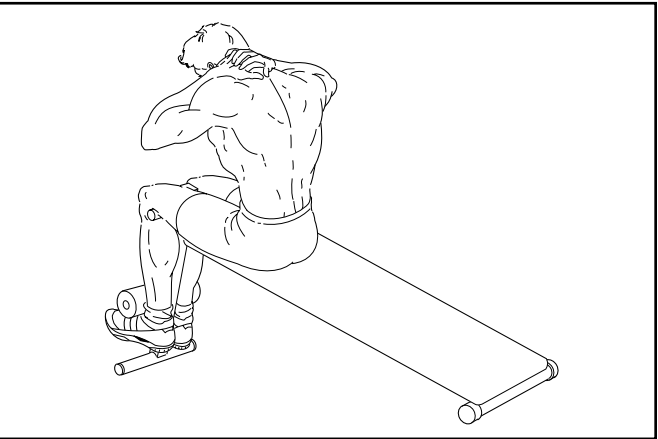
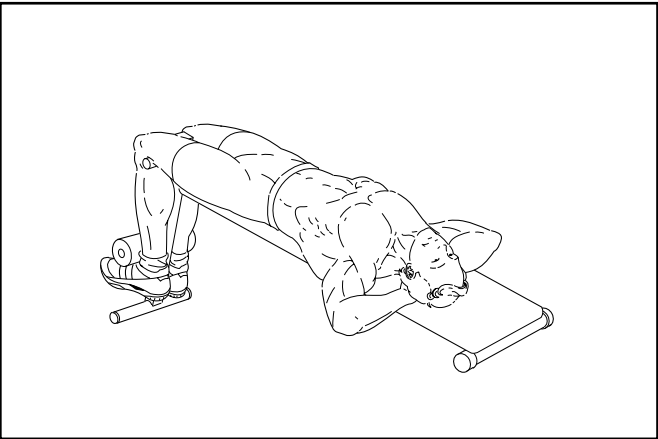
ELEVACIÓN DE PIERNAS

Acuéstese en el respaldo, agarre los manubrios, y extienda sus piernas como se muestra. Suba sus piernas con una moción lenta y estable, evite movimientos rápidos o bruscos. Regrese a la posición de comienzo. Repita.



CRUJIDORES

Acuéstese en el respaldo y meta sus pies debajo de las almohadillas como se muestra. Dóblese hacia adelante de la cintura, manteniendo su espalda recta, y siéntese como se muestra. Regrese a la posición de comienzo. Repita.



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el innovador Respaldo WEIDER 110. El Respaldo WEIDER 110 está diseñado para ayudarle a desarrollar sus músculos abdominales superiores e inferiores para darle un estómago firme y plano, en solo unos minutos al día.

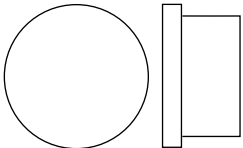
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el Respaldo WEIDER® 110. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayu-

darnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo del respaldo es WEBE11060. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la WEIDER® 110 (vea la portada de este manual para su localización).

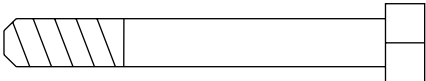
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES

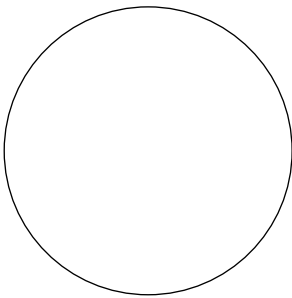
Este cuadro se proporciona para ayudarle a usted a identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada parte, se refiere al número clave de cada parte. El segundo número, después del paréntesis, se refiere a la cantidad de cada parte usada en el montaje. **Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



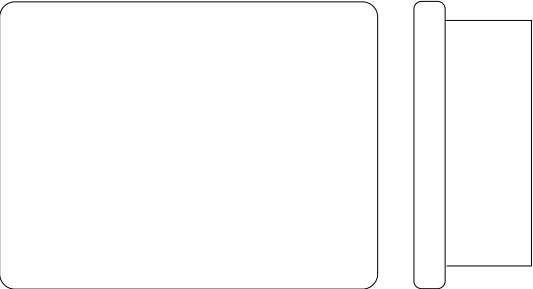
Tapa Redonda Interior de 3/4”
(11)–4



Tornillo M6 x 50mm (5)–2



Tapa Redonda Interior de 38mm (9)–4



Tapa Interior de 38mm x 50mm (10)–1

MONTAJE

Antes de empezar a ensamblar, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Coloque todas las partes del WEIDER® 110 en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Lea cada paso de montaje antes de que usted empiece.
- Para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES localizada en la página 3. Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.

- Apriete todas las partes a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el WEIDER® 110, asegúrese que todas las partes estén orientadas como se muestra en los dibujos.

SE REQUIEREN LAS SIGUIENTES HERRAMIENTAS (NO INCLUIDAS) PARA EL ENSAMBLADO:

- Una (1) llave de ajuste

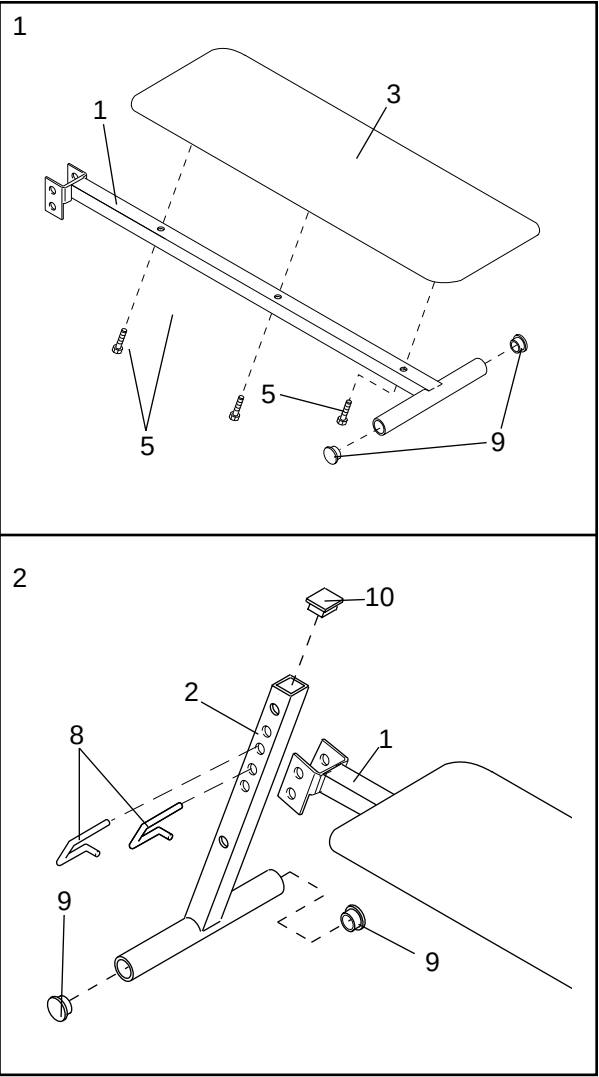
Ensamblar será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: Un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en la página anterior.

Junte el Respaldo (3) al Marco (1) con los tres Tornillos M6 x 50mm (5). Presione una Tapa Redonda Interior de 38mm (9) a cada lado del Marco.

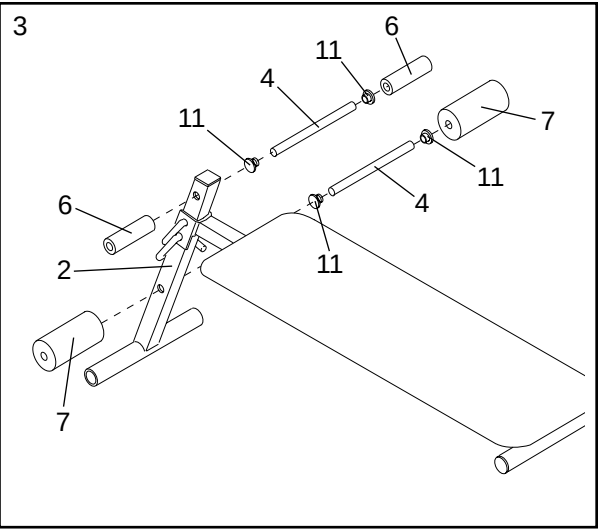
2. Presione dos Tapas Redondas Interiores de 50mm (9) a la Pata de Ajuste (2). Presione una Tapa Interior de 35mm x 50mm (10) a la parte superior de la Pata de Ajuste.

Alineé los orificios indicados en el Marco (1) y la Pata de Ajuste (2). Junte la Pata de Ajuste al Marco con los Pasadores (8).



3. Presione una Tapa Redonda Interior de 3/4" (11) dentro de cada extremo de la Barra Acolchonada de 3/4" (4). Deslice la Barra Acolchonada de 3/4" al orificio superior en la Pata de Ajuste. (2). Deslice una Almohadilla Esponjosa (6) al extremo de la Barra Acolchonada de 3/4".

Presione una Tapa Redonda Interior de 3/4" (11) a cada extremo de la otra Barra Acolchonada de 3/4" (4). Deslice la Barra Acolchonada de 3/4" al orificio inferior de la Pata de Ajuste. (2). Deslice una Almohadilla Esponjosa Grande (7) a cada extremo de la Barra Acolchonada de 3/4".



CÓMO AJUSTAR EL WEIDER® 110

Los pasos abajo explican como el respaldo se puede ajustar. Refiérase a la información de ejercicio en la página 6 para como usar el WEIDER 110.

Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el respaldo. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El respaldo se puede limpiar con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL NIVEL DEL RESPALDO

Para cambiar el nivel del Respaldo (3), Quite los dos Pasadores (8) del Marco (1) y la Pata de Ajuste (2). Alineé la serie de orificios en el Marco con la serie de orificios en la Pata de Ajuste. Vuelva a insertar los Pasadores. **Siempre use los dos Pasadores.**

El WEIDER 110 también se puede doblar para almacenamiento. Para doblar el WEIDER 110, quite el Pasador superior (8) del Marco (1) y la Pata de Ajuste (2). Doble la Pata de Ajuste debajo del Respaldo (3). Vuelva a insertar el Pasador en la Pata de Ajuste para guardarlo.

